

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

苦手な野菜にチャレンジ！ キッズクッキング

日時 5歳児：7月25日（木）、4歳児：7月26日（金） いずれも午前9時30分～午後1時
場所 総合保健センター
対象 市内在住の4・5歳児と保護者（保護者1人に対し幼児1人）
募集 いずれも15組（先着順）
献立 やきギョーザ、ひらひらリボ

ンのサラダ、わかめとたまごのスープ、ももみシャーベット
参加費 1組700円（保険料含む）
持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん2枚、子ども用の箸
申込・問合せ先 7月8日～19日に地域包括ケア推進課へ電話申込

食生活改善推進協議会

ふれ愛親子クッキング

日時 7月31日（水）午前10時～午後1時
場所 総合保健センター
対象 市内在住の小学生と保護者
※乳幼児の同伴はできません。
募集 20組（先着順）
献立 サバのドライカレー、タラの

フリッター、ブロッコリーとジャガイモのパン粉焼き
参加費 1人350円（保険料含む）
持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん2枚、子ども用の箸
申込・問合せ先 7月16日～26日に地域包括ケア推進課へ電話申込

健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①7/10、②8/21	受付12:45～13:15	①の対象は2019年3月生まれ。②の対象は2019年4月生まれ。
1歳7か月児健診	7/23	受付12:45～13:15	対象は2017年12月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	8/7	受付13:00～13:30	対象は2017年8月生まれ。虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。
3歳6か月児健診	7/19	受付12:45～13:15	対象は2016年1月生まれ。朝一番の尿を採って持ちください。
離乳食講習会	8/6	開催13:10～15:00	対象は4～6か月児の保護者。要電話予約。受付は13時から。
あれこれ相談	随時	—	妊娠～子育てに関する相談（電話相談可）
健幸づくり教室 （説明会）	7/17	開催16:00～17:30	【月2回コース】場所：中央公民館、申込：スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161
	随時	—	【週1回コース】場所・申込：スポラたかいし ☎(267)1223・カモンたかいし ☎(263)2622
プレババママのための マタニティクラス （パパ・ママ学級）	9/2	10:00～12:00	妊娠期の食生活 対象：2019年12月、2020年1・2月出産予定の方
	9/9	10:00～12:00	妊娠期の歯の健康 前日までに地域包括ケア推進課へ（電話申込可）
	9/17	10:00～12:00	出産・子育てに向けて （場所：市役所別館3階）
市民健康相談	随時	—	生活習慣病、食生活などに関する相談、禁煙サポート、その他健康に関する相談。
ささえあいの集い	7/9・16・23、8/6	開催14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。

和泉保健所より

☎0725(41)1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分

- 肝炎ウイルス検査（電話予約制）
- HIV・クラミジア・梅毒検査と相談（電話相談可）
- 骨髄バンクドナー登録受付（電話予約制）
- こころの健康相談（電話予約制）

いずれも希望される方は、和泉保健所までご連絡ください。プライバシーは厳守します。
なお、風しん抗体検査については、府ホームページ等をご覧ください。

休日診療

☎(265)5171

市立診療センター内

診療時間 日曜・祝日の
午前9時30分～午後0時30分、
午後1時30分～4時30分
受付時間 午前9時～午後4時
※午前診療の受付は正午まで
診療科目 内科・小児科